

# I diversi tipi di attività fisica:

A SECONDA DELLE DIVERSE TIPOLOGIE DI SPORT, NELL'ATLETA DIABETICO POTRANNO CONFIGURARSI DIVERSE COMPLESSITÀ NELLA GESTIONE DEI LIVELLI GLICEMICI.



## **AEROBICA**

(SCI DI FONDO, JOGGING, TREKKING, CICLISMO, NUOTO...):

- lunga durata, bassa intensità
- effetti sulla glicemia progressivi e prevedibili
- rischio di ipoglicemia variabile
- modificazioni terapeutiche agevoli



## **ANAEROBICA**

(SNOWBOARD E DISCESA LIBERA, 400-800 METRI, FASI ANAEROBICHE DURANTE SPORT DI SQUADRA...):

- medio-breve durata, media intensità
- effetti sulla glicemia rilevanti
- elevato rischio di ipoglicemia, anche a distanza
- modificazioni terapeutiche a volte complesse